पुस्तक परिचय—



दवाई दमा को दबाकर अस्थाई लाभ बताती है। औषधियो द्वारा इलाज करने वाले डॉक्टर एव वैद्य दमा को असाध्य रोग मानते हुए दमा के रोगी को अस्थाई आराम देते रहने और जीवन भर मृत्यु के अन्तिम क्षण तक नशीली व विषैली औषधियाँ खाते रहने की राय देते है। ऐसी दवाइयाँ रोगी के फेफडो को दुर्बल बनाते हुए क्षय (T. B.) रोग उत्पन्न करके उसे अकाल मृत्यु प्रदान करती है। सर्जन द्वारा गल ग्रन्थियो (टॉसिलस) अथवा नाक की आपरेशन, दमा के रोग को सचमुच असाध्य बना देती है। आपरेशन के पश्चात् तो प्राकृतिक चिकित्सा भी दमा के रोगी को पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने मे सहायता नही कर सकती है।

आहार एव विचार मे असयम रहने के कारण ही दमा का रोग होता है। रोग के मूल कारणो को दूर नही किया जायेगा तो रोग से छुटकारा मिलना असम्भव समझना चाहिये। प्रकृति माता की शरण मे आकार सयम की साधना द्वारा दमा से छुटकारा प्राप्त करना निश्चित है। ससार मे दमा की सफल चिकित्सा केवल प्राकृतिक चिकित्सा है। इस छोटी सी पुस्तिका मे दमा की सक्षिप्त चिकित्सा बताई गई है। पाठको से निवेदन है कि इसे दवाइयो से निराश दमा के रोगियो के पास पहुँचाने मे सहयोग अवश्य करे।

—लेखक

दमा से छुटकारा:—

श्वास नली अथवा फेफड़ो में कफ जमा रहने या रक्त की कमी अथवा हृदय की दुर्बलता बढने के कारण श्वास नली मे कठिनाई या खाँसी होने को दमा का रोग कहा जाता है।

औषधियों की चिकित्सा मे दमा रोग असाध्य कहा गया है। बहुत से रोगी इस रोग में भिन्न-भिन्न प्रकार की इन्जेक्शन्स, गोलिया, चूर्ण, सिग्रेट जडी बूटी, मु ह मे फव्वारे स्प्रे-पम्प आदि प्रयोग करके अस्थाई आराम लेते रहते है परन्तु उन्हे रोग से छुटकारा नही मिलता है। अब तक ससार मे दमा की सफल चिकित्सा के लिये कोई भी औषधि नही निकली है। एक कहावत है कि "दमा दम के साथ जाता है" अथवा दमा से छुटकारा केवल मृत्यु द्वारा मिलता है।

केवल प्राकृतिक चिकित्सा से ही दमा का रोगी दमा से छुटकारा प्राप्त करके बाकी जीवन स्वस्थ रह सकता है। यदि वह संयम से रहेगा तो जीवन मे फिर कभी दमा की पीडा नही देखेगा।

दमा रोग के लक्षण:-

दम घुटना, श्वास लेने मे कठिनाई, श्वास लेने मे आवाज होना, खांसी, नीद कम आना, लेटे रहने में कठिनाई होने की स्थिति मे बैठे रहना, छाती पर बोझ समझना, खासी रात या प्रभात के समय अधिक होना, खासते समय पसीना आना, चेहरे में पीलापन, हाथ पैर ठण्डे रहना पीडा कभी कम कभी ज्यादा रहना, पुराने दमा की स्थिति में रीढ की हड्डी टेढी, आगे की ओर झुकी हुई रहना आदि दमा के प्रमुख लक्षण है।

दमा रोग के प्रमुख कारण:-

पुराना कब्ज, घी, तेल, बरफ आइस्क्रीभ तली चीजे अथवा कफ उत्पन्न करने वाली आहार की वस्तुएं अधिक सेवन करना, रक्त की

१. 'क्षीरे पक्त्वा शक्रद्रसम्' इति पा०।

खराबी, बीडी–सिग्रेट पीना, सर्दी जुकाम अथवा चर्म रोगों को औषधियो की चिकित्सा द्वारा दबाना, बिना भूख के या डटकर खाने की आदत, आँतो मे केचुए रहना, स्नायु दौर्बल्य, गल ग्रथियो, नाक, फेफड़ो अथवा अन्य कोई अग की आपरेशन, हृदय की दुर्बलता, कामुक विचार रखना, काम वासना को दबाना, लगातार शोकाकुल रहना आदि।

आयुर्वेद के अनुसार शरीर मे कफ की वृद्धि दमा का मूल कारण है। एलोपैथी रक्त मे ४% से अधिक इसीनोफेलिया Eosinophilia नामक तत्व होना दमा का कारण मानती है।

दमा के रोगियो को वर्षा, दुर्गंध, धूल मिली हुई हवा, धुए, हिचकी अथवा जोर से हँसने पर भी खाँसी या श्वास लेने मे पीड़ा बढती है।

दमा की प्राकृतिक चिकित्सा:–

१ दमा की चिकित्सा के आरम्भ में चार पाच सप्ताह विश्राम लेना आवश्यक है। कम समय मे स्वास्थ्य प्राप्ति के लिये किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख मे एक लम्बा उपवास करना चाहिये या स्वस्थ होने तक केवल फलाहार व शाकाहार पर रहना चाहिये।

२ प्रात काल ७ वजे २० मिनिट के लिये पेट पर गीली ठण्डी मिट्टी का लेप या ठण्डे पानी से कमर स्नान लेना चाहिये। ठण्ड मे टब स्नान धूप मे लेना या कमर स्नान के समय पैरो के नीचे गर्म पानी की थैली रखनी चाहिये। गर्मियो मे कमर स्नान के स्थान पर तैरने का नियम रखना अधिक लाभकारी होगा।

३ ठण्डा कमर स्नान लेने के पश्चात् आधा घण्टा तेज गति से पैदल चलना या १५ मिनिट तक दौड़ने का व्यायाम करना चाहिये।

४ रोजाना प्रात:काल नेति क्रिया एवं वस्त्र धोति द्वारा नाक व गले की सफाई करने के पश्चात् १० मिनिट के लिये भस्त्रिका प्राणायाम का करना चाहिये।

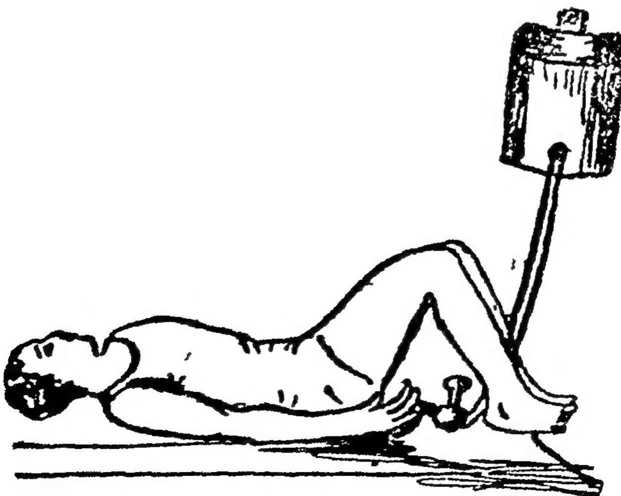
५. गीले तौलिये से सिर ढककर नगे शरीर से एकान्त स्थान में आधे घण्टे के लिये प्रात. ९ बजे धूप स्नान लेना।

६. साधारण स्नान ताजे पानी से करने या तालाब अथवा नदी में तैरने का नियम रखने से तुरन्त स्वास्थ्य लाभ होता है।

७ दमा के साथ उच्च रक्त चाप हो तो सर्दी या ठण्डी मौसम में सप्ताह मे तीन बार वाष्प-स्नान या एप्सम (Epsom) साल्ट मिले हुए गरम पानी से पूरे शरीर का गरम स्नान। ५० ग्राम एप्सम साल्ट एक बाल्टी गरम पानी मे डालना चाहिये। गरम पानी सिर पर कभी नही डालना चाहिये। सिर सदा ठण्डे पानी से धोना चाहिये। गर्मी के दिनों मे सप्ताह मे तीन बार एक घण्टे के लिये गीली चादर की लपेट लेनी चाहिये।

८. दिन मे तीन चार बार सुनहरी बोतल में सूर्य की किरणों द्वारा तैयार किया हुआ जल या चुम्बकित जल ५० मि. ग्राम का डोज पीना चाहिये।

९. सायंकाल ६ बजे निबू का रस मिले हुए एक लीटर कुनकुने पानी से एनिमा लेकर पेट साफ करना चाहिये।



(एनिमा लेने की विधि)

१०. रात को सोते समय सूती पट्टियाँ भिगोकर जोर से निचोकर छाती एव टाँगो पर सूती गीली व ऊनी खुश्क पट्टी लपेट कर आराम करना चाहिये। यह लपेट कम से कम दो घण्टे के लिये या सुवह तक बन्धी रहना चाहिये। लपेट ठण्डी लगे तो ऊपर गरम पानी की थैली से सेक करना चाहिये।

भोजन के नियम—

कफ उत्पन्न करने वाली आहार की वस्तुओ से परहेज करना चिकित्सा का प्रमुख नियम है। चिकित्सा के आरम्भ मे चालीस दिनो तक केवल कफ नाश करने वाला आहार जैसे कि ताजे फल एव कच्ची खाने योग्य सब्जियो (अपक्वाहार) का सेवन करना चाहिये।

रोगी अधिक दुर्बल हो तो उसे बकरी का दूध भी लेना चाहिये। बकरी का दूध नही मिल सके तो क्रीम (कफ) निकला हुआ डरी का सेप्रेटा दूध पीना चाहिये। कफ आना बन्द होने के पश्चात् गाय का दूध सेवन करना चाहिये।

आम लोगो को एक भ्रम है कि दमा के रोग मे दिन प्रतिदिन दुर्बलता बढती रहती है इसलिये दमा के रोगी को अधिक पौष्टिक आहार घी, मक्खन, दूध, अण्डे, मॉस-मछली, सूखे मेवे भी खाने चाहिये परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त के अनुसार ऐसा आहार स्वास्थ्य सुधारने के बजाय कफ को बढाकर रोग को अधिक जीर्ण बनने मे सहायता करता है।

१. प्रात' एवं साय १०० ग्राम ताजे आंवलो का रस पिये या ताजे आँवले नही मिले तो सूखे आवले १५–२० टुकडे रात्रि मे भिगोकर रखे और प्रात मसलकर पिये। प्रात भिगोये और सायकाल पिये। खे आवले चूस चूसकर भी खा सकते है।

२. सुबह ९ बजे नाश्ता अगूर, अजीर, सेवफल, अमरूद, सीताफल, पपीता, सतरा, गाजर, पालक या टमाटर, इन्ही मे से कोई एक वस्तु आवश्यकतानुसार सेवन करना चाहिये ।

३ दोपहर १२ बजे केवल कच्ची सब्जियाँ (सलाद) एव लहसुन, अदरक आवलो अथवा हरे मसाले से बनी चटनी ।

४. शाम को ७ बजे अगूर, मनुक्का अंजीर, आम सेवफल, पपीता, खजूर, अमरूद, इन्ही मे से कोई एक या दो वस्तुए एव बकरी का दूध, बकरी का दूध नही मिल सके तो मक्खन (कफ) निकला हुआ डेरी का दूध आवश्यकतानुसार सेवन करना चाहिये । दूध मे सफेद चीनो) शक्कर के स्थान पर ताड गुड़ या शहद या खाँडसारी (Brown Sugar प्रयोग करनी चाहिये ।

५ गरम पेय पीने की इच्छा हो तो गरम पानी मे शहद मिलाकर पिये ।

६ रात्रि १० बजे सोते समय एक अजीर या दस दाने मनुक्का एव दस काली मिर्च उबालकर मसलकर काढा बनाकर पीना चाहिये ।

७ किसी भी फल अथवा सब्जी का ताजा रस (जूस) किसी भी समय पी सकते है ।

कफ आना बन्द होने के पश्चात् अकुरित गेहूँ या गेहूँ का दलिया या चोकर सहित मोटे आटे की रोटी, कच्ची सब्जियो (सलाद) के साथ २४ घण्टे मे केवल एक बार खाना चाहिये ।

कुपथ्य (इनसे बचे)—बीडी, सिगरेट, शराब, अफीम आदि नशीली वस्तुएँ, औषधियाँ, आपरेशन, घी, तेल, चिकनाई वाली वस्तुए, मास, मछली, अण्डे, बरफ, आइसक्रीम, लाल मिर्च, नमक, दही, खटाई, दाल, चांवल, आग पर पकी वस्तुए, धूए, धूल व दुर्गन्ध,

कामुक एव क्रोधी विचार, मानसिक तनाव, चिन्ताएं, शोक एवं निराशा आदि।

दौरे आने पर:-

दमा का दौरा आने पर लेटने के वजाय बैठ जाना चाहिये। खुली हवा मे रहना चाहिये। दौरे आने के पश्चात् ३६ घण्टे के लिये भोजन बन्द कर देना चाहिये। एकदम एनिमा लेनी चाहिये। एक प्याला गर्म पानी मे एक निबू का रस, एक चम्मच रस अदरक का एव दो चम्मच शहद मिलाकर पीना चाहिये या दस बून्द रस लहमुन की, दो चम्मच शहद एक प्याला गरम पानी मे मिलाकर पीना चाहिये। लो ब्लड प्रेशर नही हो तो पांच से दस मिनट के लिये गर्म पैर स्नान लेना चाहिये।

यदि ज्वर आ जाये तो घबराये नही। एनिमा ले और भोजन बन्द रखे। गर्म पानी मे निबू का रस पिये एवं फटे दूध का पानी पिये।

नोट.-यदि हृदय से सम्बन्धित दमा (Cardiac Asthma) हो तो व्यायाम के स्थान पर शव आसन और प्राणायाम करे। मानसिक पीडा के कारण दमा हो तो प्रार्थना, मनोरजन अथवा शुभ चिन्तन का सहारा लीजिये और शेष सभी नियम अमल मे लाने से लाभ होगा।

घबरायें नहीं:-

दमा का रोगी लम्बे उपवास एवं फलाहार पर रहने से यदि दुबला हो गया हो तो किसी प्राकृतिक चिकित्सक की देखरेख मे दुग्ध कल्प करके वजन बढा सकता है। सयम से रहेगा तो जीवन मे फिर कभी दमा की पीड़ा नही देखेगा।

सर्दी जुकाम COLD & SINUSITIS

सर्दी या जुकाम किसी भी मौसम में हो सकता है किन्तु अधिकतर लोगो को सर्दी की ऋतु में ही जुकाम अधिक होता है। इसलिये आम लोग जुकाम को सर्दी ही कहते है। गलत खान-पान से या दूपित वातावरण मे श्वास लेने से शरीर मे एकत्रित कफ जब नाक द्वारा निकलने लगता है तो आम व्यक्ति प्रसन्न होने के वजाय, नाक वहने को वन्द करने के लिये अनावश्यक औषधियाँ खाते है। औपधियो द्वारा नया रोग दव जाता है और पुराने रोग का रूप धारण करता है।

रोग लक्षण--

नाक द्वारा पतला कफ निकलना, छीके आना, आँखो से पानी वहना, आँखो का लाल होना, सिर भारी एव सिर दर्द, नाक में श्वास लेने मे कठिनाई, वोलते समय नाक से आवाज निकलना, सुनने की शक्ति दुर्वल होना,-भूख कम लगना, शरीर मे दर्द, कार्य मे मन नही लगना, नाड़ी की गति तीव्र होना, कभी कभी जुकाम के साथ वुखार भी होना सर्दी जुकाम के प्रमुख लक्षण है।

सर्दी जुकाम के कारण--

घी, तेल, चिकनाई वाली वस्तुएं लगातार सेवन करते रहने के कारण शरीर मे कफ की वृद्धि होना। गलत खान-पान, बिना भूख के खाने की आदत अशुद्ध वायु सेवन, आवश्यक विश्राम नही करना, पसीना एव मल मूत्र साफ नही होना।

२. सदा वरफ या रेफरेजेटर का ठण्डा पानी पीना, लगातार अधिक समय ठण्डे वातावरण मे रहना, गरम वातावरण से एकाएक ठण्डे वातावरण मे आने से सर्दी के कारण त्वचा के रोमकूप बन्द हो जाते है एव त्वचा के द्वारा निकलने वाली गदगी नाक द्वारा निकलना चालू होता है। ठण्ड लगना भी सर्दी जुकाम का एक कारण है।

सर्दी जुकाम की प्राकृतिक चिकित्सा--

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा नाक से निकलने वाली गन्दगी को बाहर निकलने देना और नई गन्दगी उत्पन्न होने को बन्द रखना ही उचित समझा जाता है। स्वास्थ्य के नियमो को अमल मे डालने, परहेज (सयम) से रहने, शरीर की शुद्धि पर ध्यान देने एवं मल–मूत्र अथवा पसीने को साफ रखने से ही सर्दी जुकाम ठीक होता है।

२ जुकाम की प्रारम्भिक स्थिति मे प्रतिदिन प्रात जलनेति करने से शीघ्र स्वस्थ होने मे मदद मिलती है।

३. प्रातः खाली पेट के समय १५ मिनट के लिये कमर स्नान (हिप-बाथ) लेना चाहिये। टव नही होने की स्थिति मे ठण्डी मिट्टी पट्टी या पानी की पट्टी वदल वदल कर १५-२० मिनट के लिये पेट को ठण्डक पहुचानी चाहिये।

४ कब्ज का मल साफ करने के लिये आधा लिटर से एक लिटर कुनकुने पानी से एनिमा लेने से भी जुकाम मे आराम मिलेगा।

५ गर्मी के मौसम मे सप्ताह मे दो बार एक घण्टे तक चादर लपेट और सर्दी की मौसम मे सप्ताह मे दो वार ५-१० मिनट के लिये भाप स्नान द्वारा त्वचा के रोमकूप (छिद्र) खुल पडेगे। गन्दगी नाक के बजाय पसीने द्वारा निकलने लगेगी।

६ ठण्डी हवा लगने के कारण जुकाम हुआ हो तो रात्रि को सोते समय एक ग्लास गर्म पानी पी कर गर्म पैर स्नान लेना चाहिये। गर्म कम्बल लपेट कर, चारपाई या कुर्सी पर बैठकर, पैर पिण्डली तक सहने योग्य गर्म पानी मे १० मिनिट के लिये रखने चाहिये। पसीना निकलने पर पैर पोछ कर विश्राम करना चाहिये। गर्म पैर स्नान लेने से सर्दी के जुकाम मे आराम मिलता है।

नोट—गर्म पैर स्नान सामान्य (नार्मल) रक्तचाप अथवा हाई-ब्लड प्रेशर होने की स्थिति मे ही लेना चाहिये। लोब्लड-प्रेशर मे नही

लेना चाहिये।

७. विश्राम के समय कम से कम दो घण्टे के लिये छाती पर सूती ऊनी लपेट करें।

८. गन्दी वायु सेवन करने से यदि जुकाम हुआ हो तो खुले मैदान या बगीचे अथवा शुद्ध वायु के आवागमन वाले कमरे मे लम्बे श्वास ले कर प्राणायाम करे।

९. जिस प्रकार हम अपने चेहरे को हमेंशा खुला रखते है एव चेहरा ठण्ड सहन कर सकता है। इसी प्रकार शरीर के अन्य भाग को भी खुली हवा मे रखने के अभ्यास से ठण्ड सहन करने की शक्ति बढती है ओर सर्दी जुकाम के आक्रमण से बच सकते है।

१० सर्दी के साथ शरीर मे दर्द, बुखार अथवा फ्लू होने की स्थिति मे पूर्ण रूप से विश्राम एव उपवास करना चाहिये। प्रित दिन दो बार गीले तोलिये (स्पज बाथ) से पूरा शरीर साफ करना चाहिये। काली मिर्च, सौंठ और तुलसी का काढा पीने से भी सर्दी अथवा बुखार मे आराम होगा।

नजला या पुराना जुकाम--

औपधियों द्वारा चिकित्सा करने वाले चिकित्सक नजला या पुराने जुकाम को असाध्य राग कहते है। नाक द्वारा निकलने वाली गदगी को अन्दर रोकने अथवा जुकाम को दबाते रहने के लिये औषधियो पर निर्भर रहने से जुकाम बढकर खाँसी, दमा निमोनिया, प्लूरसी या क्षय (T. B.) रोग का रूप ले लेता है।

अनुभव से देखा गया है कि नजलाया पुराने जुकाम के लिये नाक का आपरेशन भी असफल सिद्ध हुआ है। आपरेशन के कुछ समय वाद ऐसे रोगियो को फिर से नजला या मस्तिष्कीय दुर्बलता या दमा का रोग हो जाता है। इसी प्रकार रोग के मूल कारण कफ को साफ करने के सिवाय रोग रूप वदल कर कष्ट देता रहता है।

पुराने जुकाम के रोगियो को प्रतिदिन प्रातः इतनी मात्रा में व्यायाम करना चाहिये जिस से पसीने द्वारा गन्दगी साफ होने मे मदद मिले और फेफडे भी शक्तिशाली बने। कम से कम १५ मिनट दौडने या ३० मिनिट तैरने का नियम रखना चाहिये । यदि एक साथ नही दौड सके तो बीच बीच मे एक दो मिनट का विश्राम लेकर भी दौडा जा सकता है।

भोजन–

पुराने जुकाम से पीड़ित रोगियो को एक लम्बा उपवास करना चाहिये या स्वस्थ होने तक समय समय पर ५-७ दिनों का पूर्ण उपवास करना चाहिये। मानसिक दुर्बलता के कारण पूर्ण उपवास नही करे तो रसाहार, फलाहार, शाकाहार अथवा अपक्वाहार करना अनिवार्य है। रसाहार मे किसी भी फल अथवा सब्जी का रस दिन मे तीन चार बार काली मिर्च या सौठ डाल कर पिया जा सकता है। स्वस्थ होने के पश्चात् ही धीरे धीरे साधारण भोजन चालू करना चाहिये

जुकाम के साथ बुखार रहने की स्थिति मे दस दाने काली मिर्च, दस दाने काली मनुक्का एव दस पत्ते तुलसी के, २०० ग्राम पानी मे उबाल ले। पानी आधा बचने पर, मसल व छानकर गर्म गर्म काढा पिये। फिर शरीर ढककर सोने से पसीना निकलेगा एव जुकाम अथवा बुखार मे आराम होगा।

कुपथ्य—

कफ उत्पन्न करने वाली वस्तुएं, मक्खन, घी तेल, चिकनाई वाली वस्तुए, बाजारी मिठाइया, बर्फ, आइसक्रीम, ठण्डे पानी मे निबू, ठण्डे पेय (Cold Drinks) लस्सी, दूध, दही, बारीक आटा, मैदे से बनी वस्तुए, गरिष्ठ भोजन, नमक बीडी, सिग्रेट, अशुद्ध वायु, मु ह ढककर सोना एयर कडीशन आदि से परहेज करना आवश्यक है।

नेति क्रिया करिये और सुखी रहिये

YOGA-NETI—For Prevention & Cure of Eyes, Ear-, Nose Throatand Lungs Diseases.

रोज केवल पाँच मिनिट के लिये नेति क्रिया करने से सर्दी, नजला, खॉसी, दमा, गल-ग्रन्थियो की सूजन (Tonsilitis), बहरापन, ऑखो की दुर्वलता, सिरदर्द, हकलाना, तुतलाना, गूंगापन और मस्तिष्क की दुर्वलता से वचाव अथवा छुटकारा मिलता है।

नाक व गले की सफाई की क्रिया को नेति-क्रिया कहा जाता है। मनुष्य नाक द्वारा शुद्ध वायु भीतर लेकर तथा गन्दी वायु बाहर निकालकर अपने को स्वस्थ व जीवित रखता है। श्वॉस द्वारा आवश्यक शुद्ध वायु भीतर नही लेने के कारण फेफडो मे दुर्बलता आती है और आयु भी घटती है। हमारे फेफड़े अधिक मात्रा में शुद्ध वायु (आक्सीजन) भीतर ले सके इसके लिये नाक की सफाई आवश्यक समझना चाहिये।

हमारे शरीर से नाक द्वारा निकलने वाला विकार कफ (Mucus) पूर्ण रीति से साफ नही होने के कारण नाक मे दुर्गन्ध, नजला, खाँसी गल-ग्रन्थियो मे सूजन, गले मे पीडा, मस्तिष्क की दुर्बलता, पागलपन वहरापन, हकलाना या तुतलाकर वोलना, दृष्टि की दुर्वलता आदि स्वास्थ्य मे त्रुटियाँ उत्पन्न होती है।

प्राचीन काल मे आम लोग सातविक आहार और रोज नेति-क्रिया के नियम द्वारा गला, नाक, कान और आखो के रोगो से बचे रहते थे। उन्हे चश्मे की आवश्यकता नही पड़ती थी और दवाइयो की गुलामी (पराधीनता) से भी बचे रहते थे।

जैसे स्वास्थ्य के लिगे प्रात' शौच पर जाना एव दाँतो को साफ करना आवश्यक नियम है, वैसे रोज नेति-क्रिया करने से दवाइयो के

खर्च और आपरेशन के खतरे से बच सकते है। यदि हम आधुनिक युग की वैज्ञानिक हानि से अपने को व बच्चों को बचाना चाहते है तो रोज नेति क्रिया द्वारा सफाई का नियम रखे। आजकल यूरोप तथा अमेरिका मे भी जल नेति (Nasal Douche) का रिवाज बढ रहा है।

नेति क्रिया के प्रकार और विधि

१ जल नेति २ सूत्र नेति

१ चिकित्सा हेतु जल नेति—

आधा लीटर कुनकुने पानी मे आधा चम्मच सेधा नमक मिलाकर नमकीन जल से भरे बर्तन मे नाक डुबोकर, नाक द्वारा जल अन्दर खीचकर मुँह द्वारा बाहर निकालने का अभ्यास करना है। नाक द्वारा लिया हुआ जल पेट की ओर नही जाने देकर, मुँह द्वारा बाहर निकालना चाहिये। इसी प्रकार आधा लीटर पानी का प्रयोग करना है। पानी नाक के दोनो छिद्रो द्वारा खीचा जाए अथवा एक छिद्र से जा सके, इस सम्बन्ध मे विशेष ध्यान नही रखना है। नाक से पानी अदर खीचते समय यदि कुछ मात्रा मे गले से पेट मे भी चला जाये तो डरने की आवश्यकता नही है क्योकि वह कोई हानि नही पहुचायेगा। प्रारम्भ मे आधा लिटर पानी नही लिया जा सके तो निराश नहीं होना चाहिये। पहले दिन केवल १०० ग्राम पानी भी लिया जावे और रोज थोडा-थोड़ा बढाकर एक लीटर जल प्रयोग करने तक पहुँच सकते है। यदि पानी गरम करने की सुविधा नही हो अथवा सेधा नमक भी उपलब्ध नही हो तो ताजा पानी और साधारण नमक का प्रयोग भी किया जा सकता है।

जल नेति का दूसरा सरल प्रकार -

बडी कटोरी या प्याले मे कुनकुना नमकीन जल एक हाथ से नाक के पास रखकर दूसरे हाथ के अगूठे से नाक का एक छिद्र बद

करके, एक छिद्र मे पानी अंदर खीचना और मुंह से बाहर निकालना चाहिये। इसी प्रकार आधा जल दूसरे छिप्र से लेते हुए पहला छिद्र बद करना चाहिये। जलनेति का यह प्रकार अधिक सरल लग सकता है।

सिद्ध नेति -

चाय की केटली अथवा गंगा सागर (प्याऊ पर जल पिलाने के बर्तन) द्वारा नाक की सफाई करने को सिद्ध नेति कहते है। गगा सागर केनली या टोटी वाले लोटे मे नमकीन कुनकुना जल लेकर टोंटी का सिरा नाक के एक छिद्र मे डालकर थोडी गर्दन दूसरी ओर झुकाकर, बर्तन को थोड़ा टोंटी की ओर से ऊपर रखा जाएगा तो बिना किसी कठिनाई के टोटी से पानी अदर जाकर उसी समय नाक के दूसरे छिद्र से बाहर निकलना शुरु होगा। इसी प्रकार प्रत्येक छिद्र से करना चाहिये। पानी को अन्दर खीचने की आवश्यकता नही रहती है। रोज प्राणायाम करने वाले नियमी को टोटी वाले लोटे से



(सूत्र नेति)



(जल नेति)

जल नेति करनी चाहिये। इसी प्रकार की जल नेति को सिद्ध नेति कहते है।

२ सूत्र नेति के पूर्व रबर नेति–

नये व्यक्ति को आरंभ मे सूत्र नेति नाक के अदर डालने मे कठिनाई होती है। नाक मे अटक जाती है या मुड जाती है। ऐसी स्थिति मे रबर की नली का बारीक भाग नाक में डालकर मुँह से बाहर निकालने का अभ्यास करना चाहिये। रबर की नली केथेटर न० ५ (Catheter No 5) केमिस्ट की दुकान पर मिलती है।

जब रबर की नली सरलता से नाक से डालकर मुँह मे निकालने का अभ्यास हो जाए तब रबर की नली के मोटे सिरे के छेद मे सूत्र नेति का एक सिरा अदर फँसाकर पहले रबर की नली का बारीक सि रा नाक के किसी भी छिद्र से अंदर भेजकर मुँह द्वारा पूरा रबर बाहर निकालना चाहिये। इसी प्रकार रबर मे मोटे सिरे के छेद मे फंसी हुई सूत की डोरी भी अपने आप मुँह द्वारा बाहर आ जावेगी। उसी समय सूत्र से रबर अलग करना है। सूत्र नेति का एक सिरा नाक से बाहर व दूसरा सिरा मुँह से बाहर रखते हुए डोरी को धीरे-धीरे अन्दर बाहर हिलाने के बाद नाक द्वारा बाहर निकालना चाहिये।

सूत्र नेति-सूत की डोरी–

डोरी की लम्बाई डेढ फुट से दो फुट होती है। डोरी हाथ कते सूत्र से आधा बाटकर आधा खुला रखकर तैयार की जाती है। सूत्र नेति की डोरी पूरी बटी हुई भी होती है। सूत्र का बटा हुआ एक हिस्सा जो नाक मे प्रवेश करने वाला होता है, उसे मधु मक्खी की मोम लगाकर थोडा कठोर किया जाता है, जिससे वह प्रवेश के समय मुडे नही।

सूत्र नेति करने की विधि–

सूत्र नेति करने से पूर्व जल नेति करनी चाहिये। नेति की डोरी पानी मे भिगोकर सीधी करके दोनो हाथ की अगुली व अगूठे से

पकडकर नाक के किसी भी छिद्र से धीरे-धीरे प्रवेश कराना चाहिये, जैसे डोरी अन्दर जावेगी वैसे नाक से छिके आना अथवा आँखो से पानी बहना चालू हो सकता है। डोरी जैसे ही गले तक पहुँचती है तो जी मिचलाने (कै आने) सा लगता है। डोरी को गले से पेट की ओर जाने देने के बजाय एक हाथ की दो अंगुलियो (मध्यमा व तर्जनी) की सहायता से मुँह द्वारा धीरे-धीरे मुँह से बाहर निकालना चाहिये। डोरी का एक सिरा नाक से बाहर रखना है और दूसरा सिरा नाक से प्रवेश कराकर मुँह से निकालकर थोडा अन्दर बाहर कर, वापिस नाक द्वारा ही बाहर निकालना चाहिये।

नाक के भीतरी भाग मे काग (UVULA) के पीछे और गल ग्रन्थियो के पास का कफ नेति क्रिया से उखडकर बाहर निकलता है। वहाँ से कफ साफ होने से मस्तिष्क हल्का होता है। आँखों को राहत मिलती है तथा श्वाँस लेने मे (नाक द्वारा) कठिनाई नही रहती है। सूत्र नेति से नाक के अदर मस्से, हड्डी का टेढापन, छिद्रो की सिकुडन आदि पीडाएँ दूर होती है।

नेति क्रिया नही करने से नाक गला, आँख, कान एवम् गलग्रन्थियो के पास जो कफ रहता है वह श्वाँस लेने, जल पीने अथवा भोजन करने से शरीर के भीतर जाता रहता है और पाचन क्रिया अथवा रक्त को बिगाड़कर रोग उत्पन्न करता है।

आवश्यक सावधानियाँ—

जल नेति चालू करने से दो चार दिन तक सर्दी हो सकती है परन्तु घबराना नही चाहिये। नेति चालू रखने से सर्दी ठीक हो जाती है और फिर कभी नही होती है।

हर प्रकार की नेति क्रिया प्रातः खाली पेट के समय करनी चाहिये और नेति क्रिया प्रतिदिन की सकती है।

नेति क्रिया करने बाद प्रत्येक नाक के छिद्रों में दो तीन बूंद शुद्ध सरसो का तेल, देशी घी या बादाम का तेल डालना चाहिये।

सूत्र नेति करते समय पहले दो तीन दिन नाक से दो तीन बून्द रक्त की आ सकती है किन्तु रक्त को देखकर डरना नही चाहिये । दो तीन दिन मे सूत्र नेति के समय रक्त निकलना बन्द हो जावेगा।

सूत्र नेति अदर डालने व निकालने के समय जोर से नही खीचना चाहिये, ऐसा करने से नाक के भीतरी भिरे में घाव होने की सम्भावना रहती है।

सूत्र नेति की डोरी प्रयोग करते समय पहले व बाद मे धोकर साफ करना आवश्यक है।

नेति क्रिया से लाभ-

(१) गले से मस्तिष्क तक के पूर्ण भाग को साफ व तन्दुरुस्त रखती है।

(२) सर्दी, जुकाम, नजला, नाक मे किसी भी प्रकार की रुकावट जल नेति अथवा सूत्र नेति द्वारा ठीक होते हैं।

(३) गले सम्बन्धी रोग जैसे कि गले मे सूजन, दर्द, गल-ग्रथियों की सूजन (टासिल्स), गल-झिल्ली प्रदाह (डिप्थेरिया) आदि ठीक होते हैं।

(४ पायोरिया की स्थिति मे दन्त चिकित्सक से दातो की सफाई कराने के बाद रोज नेति क्रिया करने, विटामिन "सी" की वस्तुए (जैसे कि आँवले, सन्तरे, अमरूद निम्बू आदि) सेवन करने और नमक तथा चीनी बन्द रखने से पायोरिया ठीक हो सकता है।

(५) बोलने मे हकलाना, तुतलाना नेति के नियमित अभ्यास से ठीक होते हैं।

(६) आवाज मधुर होता है। बैठा हुआ आवाज भी ठीक हो जाता है।

(७) कान के रोग जैसे कि बहरापन, कानो से पीव बहना, कानों मे आवाज आना आदि रोग मे भी प्रातः नेति क्रिया का नियम एव रात्रि कान मे दो बून्द बादाम या लहसुन का तेल डालने से लाभ। है।

(८) नेति क्रिया करने वाले व्यक्ति को फेफड़ों का कोई भी रोग नही होता है। श्वास लेने में कठिनाई अथवा दमा के रोग से छुटकारा प्राप्त करने हेतु नेति क्रिया, प्राणायाम, ऑवलों का सेवन करना और धुम्रपान, बरफ तथा चिकनाई का सेवन बन्द करना आवश्यक है।

(९) चेहरे की झुरियाँ एव दाग दूर होते है।

(१०) नेति क्रिया करने और प्रात. अनानास (पाईनेपल) का सेवन करने से ५०% गूंगे व पागल भी ठीक होते है।

(११) रोज नेति क्रिया और प्राणायाम करने से छाती मे दर्द, खाँसी, निमोनिया व इन्फ्लोएन्जा (फिल्यु) नही होते है।

(१२) आँखों की दृष्टि की दुर्बलता व आँखों के नीचे दाग नेति-क्रिया करने और गाजर का सेवन करने से ठीक होते है।

(१३ सिरदर्द आधासीसी दर्द व मस्तिष्क की दुर्बलता की चिकित्सा के लिये जल नेति करने के वाद नाक द्वारा गाय का दूध पीना चाहिये और-नाश्ते में सेवफल अथवा अखरोट खाने चाहिये।

(१४) सामान्य रक्तचाप (नार्मल ब्लड प्रेशर) वाला व्यक्ति रोज नेति क्रिया के नियम व प्रतिदिन शीर्ष-आसन करने से गजापन से भी बच सकता है।

(१५) प्रतिदिन नेति क्रिया करने वाले व नशीली वस्तुएं सेवन नही करने वाले व्यक्ति को जीभ, गले, फेफड़ो अथवा गर्दन का कैन्सर होना सम्भव नही है।

नेति क्रिया से लाभ लेने वालों के कुछ उदाहरण–

(१) दो व्यक्ति जिनका नाक बन्द हो जाने से नाक द्वारा श्वॉस लेने मे कठिनाई होती थी। श्वाँस की कठिनाई के कारण रात को नीद नही आती थी। दोनों व्यक्तियों ने आहार मे चिकनाई वन्द रखकर नेति क्रिया की, तो श्वॉस लेने मे कठिनाई नही रही।

(२) एक व्यक्ति पुरानी सर्दी (नजला) से पीड़ित था। नेति-क्रिया का नियम रखने से छुटकारा प्राप्त कर सका।

(३) एक वहन को नाक मे मस्सा था और श्वॉस लेने मे कठिनाई होती थी सर्जन ने उसे आपरेशन को राय दी थी । उसने सूत्र नेति करने का रोज नियम बनाया, उसमे श्वॉस लेने मे कठिनाई नही रही और आपरेशन की आवश्यकता भी नही रही।

(४) एक मित्र ने प्रातः नीद से जगने समय अपने को अंधा अनुभव किया, आँखो के विशेषज्ञ चिकित्सक उसकी चिकित्सा मे असफल रहे । नेति क्रिया करने, निबू मिश्रित जल मे आँखे धोने, गाय का दूध पीने और फलाहार पर रहने से खोई हुई आँखो की दृष्टि वह पुन. प्राप्त कर सका ।

(५) गल ग्रन्थियो (टासिल्स) की सूजन के लिए बहुत रोगियो ने नेति क्रिया करने एव अनानास का सेवन करने मे अपने को गलग्रथियो के सूजन से व उसके आपरेशन से बचा लिया है ।

(६) एक ४० वर्षीय वहिन अनिद्रा तथा मस्तिष्क की पीडा से पीडित थी । दो तीन सप्ताह के लिए नेति क्रिया के पश्चात् व्यायाम करने एव नाक द्वारा गाय का दूध पीने से आराम प्राप्त कर सकी।

(७) एक युवक के कान से पीव वहता था, आपरेशन कराने के वाद भी वह ठीक नही हो सका । भोजन सुधार, प्रात. नेति क्रिया, रात्रि मे एक दो वू द निवू का रस कानो मे डालने और अपक्वहार पर रहने से उसके कानो से पीव बहना वद हो गया ।

(८) इसी प्रकार वहुत से स्वास्थ्य प्रेमियो ने अलग-अलग रोगो में नेति क्रिया द्वारा स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया है ।

आवश्यक सूचनाः—

स्वास्थ्य सुधार के लिए जितना नेति क्रिया का नियम आवश्यक है, उतने ही स्वास्थ्य के अन्य नियम भी पालन करना अनिवार्य है । जैसे कि सात्विक आहार, आवश्यक विश्राम, सफाई, शुभ चिंतन, सयम इत्यादि ।

❋ समाप्त ❋

आयुर्वेद और कफ दोत्र

घी, तेल, मक्खन और चिकनाई वाली वस्तुओ के सेवन से कफ बनता है। जवानी मे, व्यायाम या परिश्रम करने से चिकनाई वाली वस्तुए हजम होती है और कफ दोष के रोगो से मुक्त रहते है। जब पाचन क्रिया की क्षमता स अधिक मात्रा मे चिकनाई वाली वस्तुएं सेवन करते है तो कफ दोप के रोगो का आक्रमण होता है। जैसे कि सर्दी, जुकाम, नजला, खाँसी, दमा, फेफड़ो का क्षय, प्लूरसी आदि। स्वस्थ अवस्था मे शरीर श्रम अथवा व्यायाम का नियम होने से कम चिकनाई से कफ नही बनता है। आलसी जीवन गदा वातावरण, फेफडो की कमजोरी, बरफ की वस्तुओ और तली वस्तुओ का अधिक सेवन भी कफ बढाता है।

सर्दी होने पर प्रकृति नाक द्वारा कफ रूपी कचरे को बाहर निकालकर, हमे रोग मुक्त करती है। सर्दी की सही चिकित्सा है कि हम चिकनाई सेवन करना बन्द रख कर, नया कफ बनना बन्द करे और नाक द्वारा निकलने वाले पुराने कफ को साफ होने तक निकलने दे। कफ नया नही बनेगा और पुराना निकलकर साफ हो जावेगा तो हम रोग मुक्त हो जायेगे।

प्राकृतिक चिकित्सा के इसी सिद्धान्त से अपरिच लोग दवाइयो के डॉक्टर के पास जाते है, दवाई लेते है, दवाई दवाई का काम करती है। नाक से कफ (कचरा) निकलना बन्द हो जाता है। कुछ दिनो के पश्चात् फिर नजला होने लगता है या खाँसी होती है। शरीर के अन्दर बना व जमा कफ प्रकृति मुँह द्वारा खाँसी के रुप मे बाहर निकालती है। ऐसी स्थिति मे भी यदि दवाई खाकर खाँसी द्वारा निकलने वाले कफ को अन्दर दबाया जायेगा तो दमा या फेफडो का क्षय रोग हो जायेगा। खाँसी होने पर यदि चिकनाई बन्द रखकर, नया कफ बनना बन्द रखा जायेगा और खाँसी द्वारा निकलने वाले कफ को निकाल कर साफ किया जायेगा तो रोग मुक्त हो जायेगे।

कफ सम्बन्धी रोगो से बचाव अथवा छुटकारा प्राप्त करने के लिये चिकनाई, गरिष्ठ भोजन, बरफ की वस्तुए, धूम्रपान, गन्दी हवा और आलस्स का त्याग करे। यदि कफ दोष का कोई रोग है तो उसको दवाइयो से दबा कर अस्थाई आराम प्राप्त करने का मोह त्याग करे। चिकनाई वाली वस्तुए, एव धुम्रपान एकदम १००% वन्द करे, व्यायाम का नियम चालू करे तो स्वस्थ हो सकते है। तेज गति से टहलने, धीरे-धीरे दौडने या तैरने का व्यायाम एव प्राणायाम का नियम रखने से हमे कफ दोष के सभी प्रकार के रोगो से बचाव अथवा छुटकारा मिल सकता है । यौगिक नेति क्रिया भी कफ राग के चिकित्सा का उपयोगी उपाय है।

हर प्रकार के कफ दोष के रोगो की अचूक प्राकृतिक औषधि **आवले** है। दो तीन ताजे आवले सुबह शाम चवाकर खाने या आँवलो का रस जूस शहद मिलाकर पीने या सूखे आँवले १०-१५ टुकडे चूस-चूसकर खाने से लाभ होता है। अगूर, द्राक्ष, मनुक्का और अंजीर भी कफ रोगो मे उपयोगी प्राकृतिक औषधियाँ है। कच्ची पालक कच्चे प्याज, कच्ची लहसुन शहद और अमरूद भी कफ साफ करने के लिये सस्ती खाद्य वस्तुए है।

दूध पीने मे मोह हो तो चिकनाई रहित सेप्रेटा (कफ निकला) दूध अथवा गरमी मे मक्खन निकली छाछ का प्रयोग किया जा सकता है।

विचार और कफ दोष —

कामी विचारो के रखने, काम वासना को दबाने अथवा अधिक विषय-भोग के कारण भी कफ दोष के रोग आक्रमण करते है । निराशा अथवा मानसिक पीडा के कारण भी दम घुटने लगता है। दमा जैसी पीडा होती है। विचारो मे सुधार करने से ऐसे रोगों से छुटकारा अथवा बचाव हो सकता है।

चर्म रोगो को दवाईयो की चिकित्सा से दबाया जाता है तो भी कफ दोष बढता है और दमा हो जाता है।

कीटाणु रोगों का कारण नहीं है

प्राकृतिक चिकित्सा किटाणुओं को रोग का कारण नही मानती हैं, उदाहरण के लिए जहाँ कचरा होता है, वहा मक्खियाँ आती है। जहाँ कीचड़ होता है, वही मच्छर भी होते है, मक्खियो अथवा मच्छरो को हानिकारक समझकर, यदि मारा जाता है और जिस कचरे मे वे रहते है, उस कचरे को यदि नही हटाया जाता है तो फिर से मक्खियाँ अथवा मच्छर वही आ जाते है, मक्खियो अथवा मच्छरो से स्थाई छुटकारा प्राप्त करने के लिए, उस गंदगी को हटाना अनिवार्य है। गदगी नही रहने से मच्छर अथवा मक्खियाँ भी नही रहेगी।

हमारे गलत खान-पान से हमारे शरीर मे कब्ज, खून की खराबी और गदगी बढती है। इसी गंदगी मे अलग अलग प्रकार के कीटाणु उत्पन्न होते है। यदि हमारा खान-पान ठीक रहे कब्ज नही रहे, शरीर मे गदगी जमा होने नही दे तो कीटाणुओ का होना सभव नही है। शरीर के अन्दर विकारी पदार्थ का जमा रहना कीटाणुओ के लिए विस्तर का काम करता है।

यदि कीटाणु रोग उत्पन्न करते हो तो पब्लिक टेलीफोन को सैकडो तरह के रोगी प्रयोग करते है। इसी से कई स्वस्थ व्यक्ति बीमार पड सकते है। मुस्लिम समाज का प्याऊ का बर्तन सभी लोग स्वस्थ अथवा अस्वस्थ मुंह लगाकर पानी पीते है। और मटके में डालकर पीते है, यदि कीटाणु रोग उत्पन्न करते हो तो इस प्याऊ का बर्तन भी रोग फैलाने का साधन बन जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सक रोगी के शरीर की शुद्धि करते है. शरीर से गदगी के निकालने से गदगी मे उपस्थित कीटाणु भी साफ हो जाते है, एलोपेथिक डॉ. गदगी को नही हटाते है, कीटाणुओ को मारने के लिये विषैली औषधियाँ शरीर मे डालते है, इसी से रोग के कीटाणुओ के साथ स्वास्थ्य के कोषाणु भी नाश होने लगते है। अधिक विषैली

औपधियोके सेवन से ल्यूकोमिया अथवा ब्लड कैंसर जैसे रोग भी उत्पन्न होते है।

यदि हम अपना खान-पान शुद्ध रखे, विचार और व्यवहार ठीक रखे, कब्ज नही रहने दे तो शरीर विकार मुक्त रहेगा ऐसी स्थिति मे यदि बाहर से रोग के कीटाणु शरीर के भीतर जाएगे तो भी टिक नही पाएगे और हमारी जीवन शक्ति उनको ढकेलकर बाहर फेक देगी। प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धाँत के अनुसार शरीर अन्दर गदगी कीटाणुओ का बिस्तर होने पर हमे कीटाणु भी कोई हानि नही पहु चा सकते है। कीटाणुओ के बाहरी हमले से बचने के लिए, हमे अपना शरीर शुद्ध और जीवन शक्ति ठीक रखना चाहिए।

आवश्यक सूचनाएं

१—जिन्हे बीडी, सिगरेट, तम्बाखू, शराब तथा अन्य किसी नशीली वस्तु या दवाई खाने की आदत हो, उन्हे प्राकृतिक चिकित्सा से लाभ नही होता है।

२—हमारे चिकित्सालय मे कैंसर, गलित कुष्ट, पागलपन (दिमागी असन्तुलन) दुर्घटनाओ और हृदय रोग से पीड़ित रोगियो की चिकित्सा नही की जाती है।

३—किसी भी पुराने रोग से पीड़ित रोगी को प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति के लिये चिकित्सालय मे भरती होकर धैर्य व सयम से चिकित्सा कराने से ही सही लाभ हो सकता है।

४—भरती होकर चिकित्सा कराने के इच्छुक व्यक्ति, आने से पूर्व सूचना देना अथवा स्वाकृति लेना आवश्यक समझे।

५—रोगी का रुबरु परीक्षण व सही निदान हुए बिना, घर बैठे पत्र या फोन द्वारा उचित चिकित्सा सम्भव नही है। फोन या पत्र द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति की आशा नही रखकर, चिकित्सा अथवा परामर्श के लिये रुबरु आने का कष्ट करे।

प्राकृतिक चिकित्सा -

निराश के लिये आशा

यदि स्वास्थ्य दवाइयो से मिलता तो कोई भी डॉक्टर, केमिस्ट वैद्य या उनके परिवार का सदस्य कभी बीमार नहीं पड़ता।

दवाई रोग को दबाती है, आपरेशन शरीर मे त्रुटि उत्पन्न कर सदा रोगी बनाये रखती है और प्राकृतिक चिकित्सा से स्थाई स्वास्थ्य तथा दवा और आपरेशन से मुक्ति मिलती है।

- भारत के प्रसिद्ध अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की निजी देखरेख में हर प्रकार के पुराने रोगो की सफल प्राकृतिक चिकित्सा।
- दवाइयों से निराश रोगियों के लिय आशा ओर स्वास्थ्य।
- महिलाओं को चिकित्सा के लिये उचित प्रबन्ध।
- प्रेम तथा सहानुभूति पूर्ण सेवा।
- बाहर से आने वालो के लिये निवास और भोजन की व्यवस्था।
- चिकित्सार्थ बाहर से आने वाले व्यक्ति आने से पूर्व स्वीकृति लेना और सूचना देना आवश्यक समझें।
- नशीली वस्तुएं सेवन करने वालो को प्राकृतिक चिकित्सा से लाभ नहीं होता है।
- पत्र या फोन द्वारा सही चिकित्सा सम्भव नही है। परामर्श अथवा चिकित्सा के लिये रूबरू मिलिये।
- मिलने का समय प्रातः ८ से १२ बजे तक।
- अधिक जानकारी के लिये मिले या ७० पैसे का डाक टिकट भेजकर चिकित्सालय का परिचय पत्र मंगाएं।

श्री भोजराज छाबरिया, प्राकृतिक चिकित्सक
९४, त्रिवेणी कालोनी
(माणिक बाग रोड, रेल फाटक के पास) इन्दौर-४ (म. प्र.)